



令和8年 10月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	○	味噌ラーメン いがぐり揚げ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,白みそ, うすら卵水煮,調理用牛乳, 豆乳,たまご	中華めん,油,ごま油, 砂糖,さつまいも,バター, 栗甘露煮,小麦粉,そうめん,	にんにく,生姜,人参,玉葱, キャベツ,もやし,にら, たけのこ水煮, 粒コーン缶,長葱	817	29.4	23.4
2	金	○	わかめとじゃこのご飯 魚の和風ビザ焼き けんちん汁 梨	牛乳,乾燥わかめ, ちりめんじゃこ,あじ,赤みそ, ピザチーズ,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,★白ごま,油, 砂糖,油,じゃがいも	生姜,玉葱,ピーマン,干し椎茸, ボイルトマト,パセリ,人参, ごぼう,大根,こんにゃく, 長葱,小松菜,梨	772	37.0	22.0
5	月	○	麻婆豆腐丼 中華風海藻サラダ 果実入りブドウゼリー	牛乳,冷凍豆腐,豚ひき肉, レンズ豆,赤みそ, 海草ミックス(乾燥),アガー	米,米粒麦,油, 砂糖,でんぷん,ごま油, 緑豆春雨(乾)	にんにく,生姜,人参,長葱, にら,干し椎茸,たけのこ水煮, きゅうり,もやし, ぶどう(濃縮還元ジュース),ぶどう(缶詰)	784	29.2	20.5
6	火	○	カレーピラフ 白いんげん豆のスープ アップルパイ	牛乳,鶏肉,★むきえび,豚肉, ベーコン,ウィンナー, 白いんげん,たまご	米,米粒麦,油,バター, じゃがいも,ホイールマカロニ, パイ皮,砂糖,でんぷん	にんにく,人参,玉葱,粒コーン缶, マッシュルーム水煮,ピーマン, かぶ,白菜,セロリ, ★りんご,レモン(果汁,生)	760	24.2	23.8
7	水	○	ご飯 人参のじゃこ炒め ひじき入り卵焼き 豚汁	牛乳,ちりめんじゃこ,たまご, 鶏肉,ひじき,豚肉,豆腐, 赤みそ,白みそ	米,ごま油,油, 三温糖,じゃがいも	人参,しらたき,干し椎茸, 玉葱,みつば,ごぼう,大根, こんにゃく,長葱,小松菜	738	32.2	22.6
8	木	○	ガーリックフランス コーンポテト ボークビーンズ	牛乳,豚肉,大豆,ウィンナー	ソフトフランスパン,バター, じゃがいも,炒め油,砂糖, 小麦粉,油,生クリーム	にんにく,パセリ,粒コーン缶, 生姜,人参,マッシュルーム水煮, 玉葱	775	28.3	36.4
9	金	ブルーベアリー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれんそうのごまあえ かぼちゃ入り味噌汁	★鮭,白みそ,豚肉,油揚げ, 豆腐,赤みそ	米,砂糖,バター,★練りごま, ★白ごま,油,さつまいも	キャベツ,玉葱,ピーマン, 人参,ほうれんそう,大根, かぼちゃ,長葱	744	34.6	12.6
13	火	○	キムチチャーハン 棒餃子 中華風卵スープ みかん	牛乳,豚肉,豚ひき肉,鶏肉, 豆腐,たまご	米,油,★白ごま,ごま油, 餃子の皮,でんぷん,薄力粉	にんにく,長葱,干し椎茸,人参, ピーマン,白菜キムチ,キャベツ, にら,玉葱,生姜,たけのこ水煮, きくらげ,チンゲンサイ,みかん	776	30.4	23.8
14	水	○	ご飯 魚のごま味噌焼 五目きんぴら いなか汁	牛乳,★さば,白みそ,豚肉, 鶏肉,油揚げ	米,★白ごま,★白すりごま, 砂糖,油,里芋	ごぼう,れんこん,人参,糸こんにゃく, さやいんげん,大根,こんにゃく, しめじ,長葱,小松菜	772	33.3	25.5
15	木	○	ビスキュイパン ジャーマンポテト きのこのバターシュ	牛乳,たまご,ベーコン, 鶏肉,スキムミルク, 白いんげん豆ペースト, 調理用牛乳,粉チーズ	丸パン,バター,砂糖, ★アーモンドパウダー, 薄力粉,炒め油,じゃがいも,油, 米粉,生クリーム	人参,玉葱, マッシュルーム,大根,パセリ	743	27.8	33.1
16	金	○	ごはん ひれかつ ポイルキャベツ 塩麴入り味噌汁	牛乳,豚ひた,たまご,豆腐, 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,薄力粉,生パン粉, ソフトパン粉,油, ごま油,じゃがいも	キャベツ,ごぼう,人参, 大根,小松菜,長葱	772	34.8	19.2
19	月	○	ココアパン ほうれん草と豆腐のキッシュ キャロットドレッシングサラダ せかいいいちおいしいスープ	牛乳,冷凍豆腐, 豚ひき肉,たまご, 調理用牛乳,ピザチーズ, ベーコン	ココアパン,油,生クリーム, 油,砂糖,じゃがいも	人参,玉葱,ほうれんそう,キャベツ, きゅうり,粒コーン缶,にんにく, 生姜,小松菜	740	31.3	35.1
20	火	○	里いもごはん 魚の三味焼 沢煮碗 水ようかん	牛乳,鶏肉,さつま揚げ,魚, 白みそ,豚肉,粉寒天, 小豆(こしあん)	米,米粒麦,里芋,油,砂糖	人参,枝豆,生姜,長葱,大根, たけのこ水煮,干し椎茸,小松菜	777	36.7	20.3
21	水	○	他人丼 野菜の味噌汁 わかめサラダ	牛乳,豚肉,たまご,かまぼこ, 白みそ,赤みそ, 冷凍カットわかめ	米,米粒麦,油,三温糖,でんぷん, さつまいも,★白ごま, 砂糖,ごま油	玉葱,たけのこ水煮,長葱, 冷凍グリーンピース,こんにゃく, ごぼう,人参,大根,白菜, きゅうり,キャベツ,粒コーン	793	32.5	21.6
22	木	○	ふきよせおこわ ししゃもの磯部焼き 月見団子汁 くだもの(ぶどう)	牛乳,鶏肉,油揚げ, ★ししゃも,あおのり, たまご,焼き竹輪, 絹ごし豆腐	米,もち米,むき栗,砂糖, 油,小麦粉,でんぷん,油, 里芋,白玉粉,上新粉	人参,しめじ,大根,長葱,小松菜, かぼちゃ(冷凍),ぶどう	752	30.6	19.7
23	金	○	サーモンクリームスパゲティ ドレ味噌サラダ(味噌ドレッシングサラダ) チョコケーキ	牛乳,ベーコン,★さけ, 調理用牛乳,粉チーズ, 冷凍カットわかめ,白みそ, たまご	スパゲッティ,オリーブ油,油, 薄力粉,油,バター,砂糖,ごま油, コーティングチョコレート,粉砂糖	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,エリンギ, ほうれんそう,人参,キャベツ, もやし,小松菜	802	31.7	32.6
27	火	○	バターライス ビーフストロガノフ 花野菜のマリネ くだもの(かき)	牛乳,牛肉	米,バター,油,三温糖,小麦粉, 生クリーム,オリーブ油,砂糖	生姜,にんにく,玉葱,人参, マッシュルーム水煮, トマトピューレ,冷凍グリーンピース, キャベツ,ブロッコリー,柿	802	26.3	24.7
28	水	○	ご飯 かつおの東煮 野菜のからし和え 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳,かつお,生揚げ, 冷凍カットわかめ, 赤みそ,白みそ	米,でんぷん,油,砂糖,★白ごま	生姜,キャベツ,小松菜,人参, 大根,長葱	750	36.1	19.2
29	木	○	きんぴらドッグ フレンチサラダ 秋野菜のクリーム煮	牛乳,鶏ひき肉,ピザチーズ, 鶏肉,白いんげん,調理用牛乳	コッペパン,油,じゃがいも,三温糖, マヨネーズ,★白ごま,油,砂糖, さつまいも,薄力粉,バター,生ク リーム	生姜,人参,ごぼう,キャベツ, きゅうり,粒コーン缶,玉葱, しめじ,ブロッコリー	782	31.8	32.4
30	金	○	チリビーンズライス レインボーサラダ 南瓜のスイートパフ	牛乳,豚ひき肉,大豆ミート, 大豆,調理用牛乳	米,米粒麦,油,砂糖, さつまいも,バター,生クリーム	玉葱,トマトピューレ,キャベツ, レッドキャベツ,人参,赤ピーマン, きゅうり,粒コーン缶,かぼちゃ	840	28.1	20.9

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

今月は図書コラボ給食が登場します！



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	775	31.3
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5